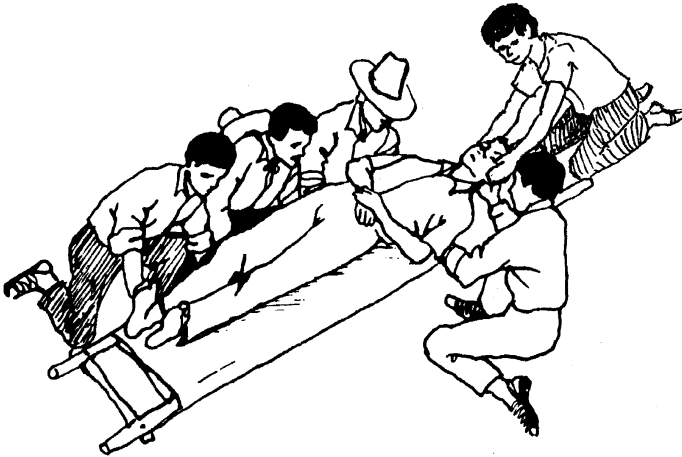


Anexo A: Segurança e Emergências



Quando se trabalha ou se está exposto a substâncias perigosas no local de trabalho, na comunidade ou em casa, é importante estar tão seguro quanto possível e estar preparado para acidentes. Esta secção tem informação sobre os seguintes assuntos:

- Fazer um plano de segurança para emergências;
- Kit de primeiros socorros;
- Roupas e equipamento de protecção;
- Máscaras protectoras;
- Derrames químicos;
- Tratar danos causados por produtos químicos;
- Tratar queimaduras;
- Estado de choque;
- Respiração de socorro (respiração boca-a-boca).

O material aqui disponibilizado vai ajudá-lo a preparar-se para situações de emergência, mas não é um manual completo de primeiros socorros. Para ficar mais bem preparado, procure ter uma formação sobre primeiros socorros e sobre tratamento de acidentes químicos, arranje um manual de primeiros socorros e compreenda o seu conteúdo, e peça aos trabalhadores de saúde comunitários que o ajudem a desenvolver um plano de segurança.

Fazer um plano de segurança para emergências

Tão importante como ter equipamento de protecção e um kit de primeiros socorros é saber o que fazer em caso de uma emergência ou acidente. Cada comunidade e cada local de trabalho deve ter um plano de segurança em caso de emissão tóxica, incêndio, cheias, tempestades ou outras emergências.

Afixe, num lugar central, o endereço e o número de telefone do posto de saúde ou hospital mais próximo. Garanta que todas as pessoas sabem onde estão os **kits** de primeiros socorros e outros produtos e instrumentos usados nas emergências e que sabem como usá-los. Um plano de segurança também pode incluir:

- Um plano para transportar feridos e pessoas doentes para um posto de saúde ou hospital e uma viatura que possa ser usada numa emergência;
- Um local de reunião central, como por exemplo um centro comunitário, uma escola ou uma igreja;
- Um fornecimento de emergência de água limpa para beber;
- Um telefone ou rádio para pedir ajuda e alertar os representantes oficiais e os meios de comunicação social;
- Uma lista das pessoas de idade, pessoas com deficiências ou outros na comunidade que possam precisar de ajuda em caso de uma evacuação.

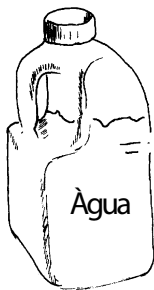


Diferentes tipos de emergências requerem diferentes tipos de reacções. Compreender as ameaças mais prováveis à sua comunidade e aprender a estar preparado para elas é uma parte importante de qualquer plano de segurança.

Um kit de primeiros socorros

Todo o local de trabalho, posto de saúde e centro comunitário deve ter um kit de primeiros socorros para disponibilizar tratamentos de emergência. Prepare um kit de primeiros socorros num recipiente com uma tampa que feche bem, para que a água, a poeira e as substâncias químicas não se infiltrem no kit. Garanta que todas as pessoas na comunidade ou no local de trabalho, incluindo os novos trabalhadores, sabem onde é que o kit é guardado e sabem como usá-lo.

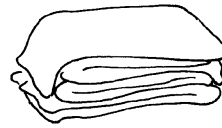
O que pôr num kit de primeiros socorros



Dois litros de água para beber



Chávenas para beber



Uma manta para cobrir uma pessoa ferida ou doente

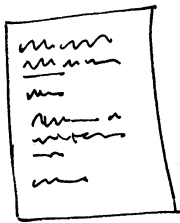
Um frasco de carvão activado ou carvão em pó (ver página 258)



Roupas extra para mudar em caso de contaminação ou exposição

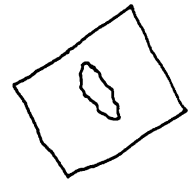


Sal (para misturar com água para provocar o vômito, se alguém engolir veneno, ver página 257)



Lista de substâncias químicas usadas na área ou no local de trabalho e os seus efeitos na saúde. Para pesticidas, lista das culturas agrícolas nas quais eles são usados

Uma máscara de bolso, pedaço de tecido ou plástico grosso com um buraco no meio para usar quando fizer respiração boca-a-boca



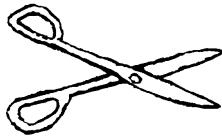
Ligaduras, gaze ou tecido limpos e fita adesiva para tapar cortes e feridas



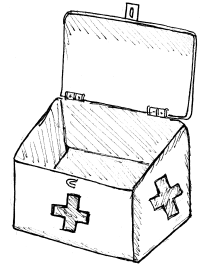
Medicamentos que estejam listados como antídotos para envenenamento nas etiquetas dos pesticidas ou outros medicamentos que você possa usar

Diferentes comunidades e locais de trabalho vão precisar de diferentes tipos de abastecimentos de primeiros socorros. Tenha em conta os tipos de emergências que podem acontecer na sua área e planeie o seu kit de primeiros socorros tendo isto em mente. Se você trabalha com pesticidas ou outros químicos, leia as etiquetas das suas embalagens para descobrir que medicamentos são recomendados para envenenamentos.

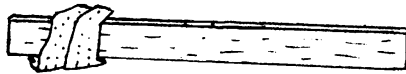
Tesoura ou faca para cortar ligaduras, fita adesiva e plástico



Pinça para retirar farpas e fragmentos



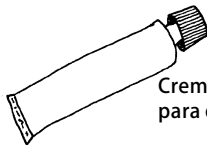
Um manual de primeiros socorros



Talas ou paus para manter os ossos partidos numa posição fixa



Uma barra de sabão



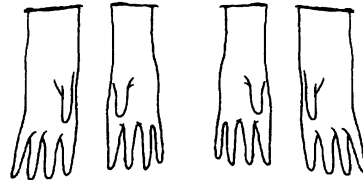
Creme anti-séptico para desinfectar feridas



Pomada antibiótica para os olhos



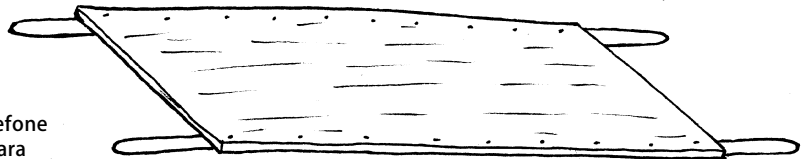
Panos limpos para lavar a pele e embeber substâncias químicas salpicadas



Dois pares de luvas de borracha ou plástico



Moedas ou um cartão de telefone agarrado à tampa do kit para fazer uma chamada telefónica de emergência num telefone público



Uma prancha, maca ou manta para transportar uma pessoa ferida ou doente

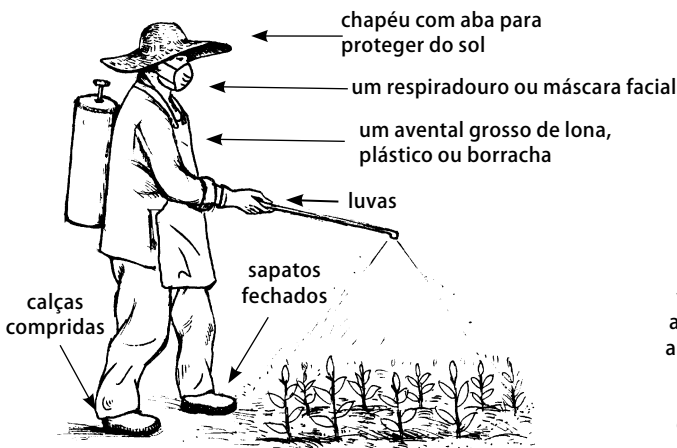
Roupa e equipamento de protecção

Cada pessoa deve usar roupa de protecção, também chamada de equipamento pessoal de protecção, quando trabalha ou está exposta a materiais perigosos. É responsabilidade dos empregadores disponibilizarem equipamento de protecção aos trabalhadores. Os trabalhadores devem exigir que os empregadores respeitem os seus direitos à saúde e segurança, disponibilizando equipamento de protecção e mantendo-o em boas condições.

Para proteger as pessoas, a roupa de protecção deve servir e deve ser bem mantida. Diz-se que nos países pobres há 3 tipos de equipamento de protecção: demasiado grande, demasiado pequeno e rasgado. Se você não tem roupa e equipamento de protecção, pode proteger-se a si mesmo usando um fato de chuva ou fazendo roupa de protecção feita com sacos de plástico. Corte buracos para a cabeça e os braços e ponha outros sacos nos braços, pernas, mãos e pés.

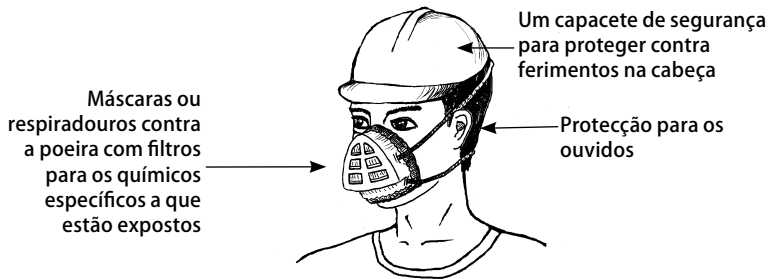
Esta imagem mostra todos os tipos de equipamento de protecção necessários para proteger contra a maior parte dos materiais perigosos. Nem todos os empregos ou materiais exigem todo este equipamento, e alguns tipos de trabalho requerem roupas e equipamento especializado.

Os camponeses expostos aos pesticidas devem usar:



Se não estiver disponível um respirador ou uma máscara para a cara, as pessoas muitas vezes usam um lenço. Mas ainda assim os pesticidas vão-se agarrar a um lenço molhado ou suado. Isto faz com que seja mais perigoso usar lenços do que não ter qualquer protecção para a boca. Se você usar um lenço, lave-o e seque-o muitas vezes, e saiba que ele não oferece grande protecção.

Os trabalhadores do petróleo e das minas estão mais bem protegidos quando usam:



As pessoas que apanham lixo e os trabalhadores de saúde nos hospitais, postos de saúde e outros lugares onde se prestam cuidados de saúde devem usar:



A roupa e o equipamento de protecção só funcionam quando estão limpos. Depois de cada uso, ou no final de cada turno, lave as luvas, máscaras, óculos e outras roupas e equipamento para impedir que a próxima pessoa que os usar fique contaminada.

Máscaras de protecção

As melhores maneiras de prevenir os danos da inalação (respiração) de químicos tóxicos e da poeira são ter uma boa ventilação quando se trabalha com eles e usar uma máscara protectora feita para proteger contra os produtos químicos com que você está a trabalhar. Se você se sentir doente com um produto químico enquanto está a usar uma máscara, é sinal de que a máscara não está a funcionar bem ou de que você está a ser exposto a esse ou a outros químicos tóxicos de alguma outra maneira.



Máscara solta de tecido ou de papel

Esta máscara vai ajudar a manter alguma poeira afastada. Ela **não** vai impedi-lo de inalar fumos químicos. Os fumos passam através do papel e do tecido e infiltram-se à volta das pontas de uma máscara mal colocada.



Máscara de papel bem ajustada

Esta máscara vai proteger contra a poeira. A máscara deve tocar na sua cara a toda a volta. Isto **não** vai impedi-lo de inalar fumos químicos. Estas máscaras ficam bloqueadas ou desgastam-se rapidamente e precisam de ser substituídas quando já não conseguem tocar na superfície toda à volta da sua cara.



Máscara de plástico contra a poeira

Esta máscara vai proteger contra a poeira melhor do que uma máscara solta de tecido ou uma máscara apertada de papel. Ela **não** vai impedi-lo de inalar fumos químicos.



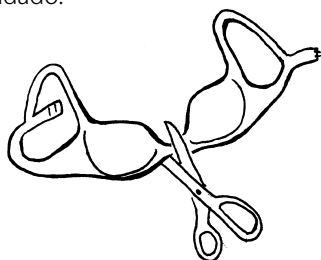
Respiradouro de borracha

Esta máscara de borracha com filtros **PODERÁ** impedi-lo de inalar fumos químicos. Ela precisa de se ajustar bem à sua cara, para que não haja fugas de ar entre a sua pele e a máscara. Provavelmente, você vai precisar de um filtro diferente para cada substância química e precisa de mudar o filtro muitas vezes. Esta máscara é quente e desconfortável de usar. Quando trabalhar com produtos químicos, faça várias vezes pausas numa área aberta e bem ventilada onde possa retirar a máscara com segurança.

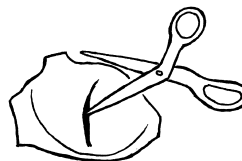
Como fazer uma máscara de tecido e carvão activado

Esta máscara caseira foi criada pelo Dr. Maramba das Filipinas. Ela vai dar-lhe alguma protecção contra as substâncias químicas e a poeira.

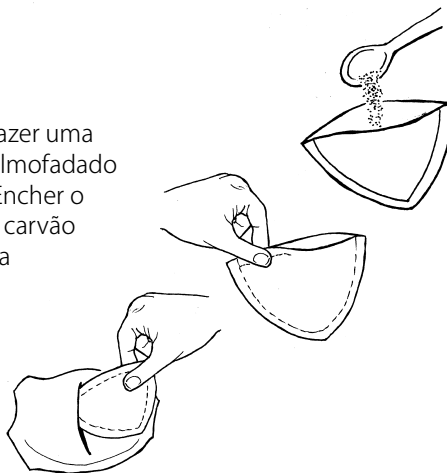
- 1** Cortar um lado de um sutiã almofadado.



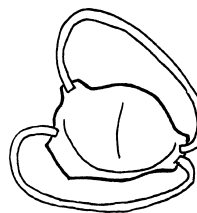
- 2** Retirar o enchimento de tecido almofadado.



- 3** Cortar algum papel de filtro para fazer uma bolsa para um novo enchimento almofadado que será enfiado dentro do sutiã. Encher o filtro de papel com 100 gramas de carvão activado, garantindo que a camada de carvão enche todo o filtro de maneira igual, em vez de ficar apenas na base. Selar o papel para que não deite por fora e pô-lo dentro do sutiã, no lugar onde antes estava o enchimento almofadado.



- 4** Acrescentar fitas elásticas ao sutiã para o manter bem ajustado à sua cara.



O filtro deve ser arejado entre utilizações. Se for usada enquanto se pulveriza os químicos mais tóxicos, esta máscara só é boa para 2 utilizações de 4 horas cada. O carvão deve ser substituído no prazo de 1 semana, conforme o tipo de exposição química e quanto tempo é usado.

Derrames químicos

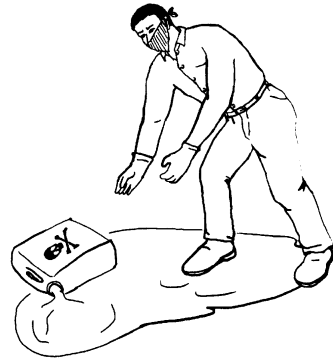
Antes de limpar um derrame químico, proteja-se a si próprio, às pessoas perto de si e aos pontos de água. Se houver pessoas que estão mais preparadas do que você para limpar um derrame (pessoas que foram treinadas para fazer este trabalho), peça-lhes ajuda. **Use sempre roupas de protecção para limpar substâncias químicas!**

Derrames químicos pequenos

Se for derramada uma pequena quantidade de químicos, é importante controlar, conter e limpar o derrame antes que alguém se magoe e antes que as substâncias químicas entrem nos cursos de água ou se infiltrem no solo.

Controlar o derrame

A coisa mais importante é impedir o derrame de se tornar maior. Feche qualquer equipamento que estiver a vaziar, vire para cima um recipiente caído ou ponha o recipiente com fugas dentro de um recipiente que não esteja partido.



Conter o derrame

Absorva os químicos pondo terra, areia, serradura, barro ou outro material sobre o derrame. Se o material puder ser levado pelo vento, cubra-o com um pano ou plástico.

Limpar o derrame

Retire os materiais com uma pá e ponha-os dentro de tambores ou recipientes grossos de plástico. Não use água, porque ela vai espalhar os químicos e piorar o problema. Deite o material fora com segurança (ver páginas 410 a 411).



Derrames químicos grandes

Em áreas de perfuração petrolífera, locais de trabalho e áreas industriais onde são usadas ou transportadas grandes quantidades de produtos químicos, é importante estar preparado para um derrame químico grande.

- Fazer um plano de emergência com os trabalhadores, os empregadores e as pessoas que vivem perto. Realizar reuniões regulares para garantir que todas as pessoas conhecem o plano.
- Afixar os nomes e os números de telefone das pessoas a contactar em caso de derrame. Incluir empregadores, postos de saúde e hospitais, responsáveis pela segurança, autoridades governamentais, trabalhadores de saúde e pessoas treinadas para limpar derrames.
- Manter no local instruções, materiais e equipamento de protecção para limpar derrames.
- Planear e marcar um caminho de saída da área.
- Ter um abastecimento de água segura para usar caso o petróleo ou outros químicos contaminem o abastecimento comunitário de água.

Tratar os danos causados por substâncias químicas

As substâncias químicas podem salpicar para a pele, roupas, olhos ou ser engolidas ou inaladas como fumos. Se alguém se magoar, obtenha ajuda médica tão rapidamente quanto possível.

Inalar substâncias químicas

- Levar a pessoa para longe da área onde ela inalou (respirou) o veneno, sobretudo se esta for uma área fechada. Se o derrame aconteceu dentro de casa, abrir as janelas e portas.
- Levar a pessoa para o ar fresco.
- Desapertar as roupas da pessoa.
- Sentar ou deitar a pessoa com a cabeça e os ombros levantados.
- Se a pessoa estiver inconsciente, deitá-la de lado e garantir que não há nada a bloquear a sua respiração.
- Se a pessoa não estiver a respirar, fazer respiração boca-a-boca (ver página 557).
- Se houver sinais de problemas de saúde, como por exemplo dores de cabeça, irritação do nariz ou da garganta, tonturas, sonolência ou aperto no peito, procurar imediatamente ajuda médica. Levar consigo a etiqueta química ou o nome da substância química.



Engolir substâncias químicas:

- Se a pessoa estiver inconsciente, deitá-la de lado e garantir que ela está a respirar.
- Se a pessoa não estiver a respirar, fazer rapidamente a respiração boca-a-boca (ver página 557). A respiração boca-a-boca também pode expô-lo a si ao produto químico, por isso, tape a sua boca com uma máscara de bolso, ou com um pedaço de tecido ou plástico grosso com um buraco no meio, antes de iniciar a respiração boca-a-boca.
- Se a pessoa puder beber, dê-lhe muita água limpa.
- Descobrir a embalagem do produto químico e ler imediatamente a etiqueta. A etiqueta vai-lhe dizer se você deve ou não forçar a pessoa a vomitar o veneno (ver página 257).

Quando os produtos químicos salpicam para o corpo ou para a roupa

- Se for seguro, deslocar primeiro a pessoa para longe do derrame químico.
- Retirar quaisquer roupas, sapatos ou jóias que tenham salpicos de produtos químicos. Ter cuidado quando retira camisolas de lã, para impedir que os químicos entrem nos olhos. Pode ser melhor cortar as roupas.
- Lavar a área afectada com água fresca durante pelo menos 15 minutos.
- Se os produtos químicos entrarem nos olhos, lavar com água limpa durante 15 minutos. Puxar a pálpebra e fazer deslocar o globo ocular em círculo para que todo o olho seja lavado.
- Se a pessoa parar de respirar, usar respiração boca-a-boca.
- Usar um pano para embeber os químicos, tendo o cuidado de não espalhar os químicos à volta.
- Se o corpo estiver queimado pelos químicos, tratá-los como queimaduras normais (ver página 555).



Tratar queimaduras

Para qualquer queimadura:

- Parar a queimadura pondo imediatamente a parte queimada em água fria. Continuar a arrefecer a queimadura durante pelo menos 20 minutos.
- Aliviar a dor com aspirina ou outro medicamento para a dor.
- Prevenir o estado de choque (ver página 556).



Para queimaduras menores, não é necessário nenhum outro tratamento.

Para queimaduras químicas, queimaduras por radiação, queimaduras eléctricas e queimaduras que causam bolhas (queimaduras de 2.º grau):

- **NÃO** retirar nada que esteja agarrado na queimadura.
- **NÃO** aplicar loções, gorduras ou manteiga.
- **NÃO** rebentar as bolhas.
- **NÃO** retirar a pele solta.
- **NÃO** pôr nada sobre uma queimadura química.
- **SIM**, lavar imediatamente quaisquer químicos fazendo-os sair da queimadura com água limpa.
- **SIM**, tapar a área queimada com ligaduras esterilizadas (como por exemplo uma ligadura de gaze limpa), se possível.
- **SIM**, lavar suavemente com água fria e limpa e com um sabão suave se as bolhas estiverem rebentadas. Só deixar a queimadura destapada se você estiver numa área muito limpa, onde não há insectos, poeira ou fumos químicos.
- **SIM**, deitar fora as roupas que possam estar contaminadas com químicos, ou lavar as roupas em separado em relação às outras roupas.
- **SIM**, usar mel para cobrir uma queimadura menor. O mel pode prevenir e controlar uma infecção e apressar a cura. Retirar suavemente o mel antigo com água e pôr novo mel pelo menos duas vezes por dia.

Depois, levar a pessoa a um trabalhador de saúde ou hospital tão depressa quanto possível.

Levar a pessoa para um hospital se você achar que ela queimou as suas vias respiratórias. Os sintomas incluem:

- Queimaduras à volta da boca ou do nariz, ou queimaduras dentro da boca;
- Confusão mental, inconsciência ou muita tosse por causa da inalação de fumo.

Além disso, leve uma pessoa para o hospital se ela tiver queimaduras graves na cara, olhos, mãos, pés ou órgãos genitais.

Qualquer pessoa que foi gravemente queimada pode facilmente entrar em choque (ver página seguinte), por causa da combinação da dor com o medo e a perda de fluidos corporais devido à queimadura. Conforte e tranquilize a pessoa, acalme a dor, trate o choque e dê-lhe muitos líquidos.

Estado de choque

O estado de choque é uma condição extremamente grave que pode resultar de uma queimadura grande, da perda de muito sangue, de doença grave, de desidratação, de reacção alérgica grave, de exposição tóxica aguda ou de outra situação de emergência.

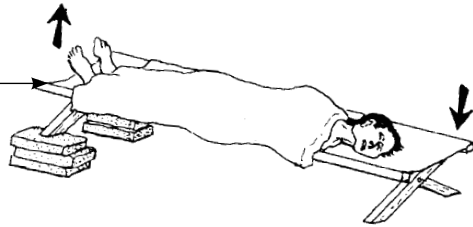
Sintomas de estado de choque

- Confusão mental, fraqueza, tonturas ou perda de consciência.
- Pulsação fraca e rápida.
- Suores frios: pele pálida, fria e húmida.
- A tensão arterial cai para valores perigosamente baixos.

Para prevenir ou tratar o estado de choque

Ao primeiro sintoma de estado de choque, ou se houver risco de estado de choque:

- Levar a pessoa a deitar-se, com os pés um pouco mais altos do que a cabeça, assim:
- Parar qualquer sangramento e tratar quaisquer feridas.
- Se a pessoa sentir frio, tapá-la com uma manta.
- Se a pessoa for capaz de beber, dar-lhe pequenos golos de água. Se estiver desidratada, dar-lhe muitos líquidos e uma bebida de rehidratação (ver página 53).
- Se a pessoa estiver a sentir dor, dar-lhe aspirina ou outro medicamento para a dor, mas não um sedativo como a codeína.
- Manter-se calmo e tranquilizar a pessoa.

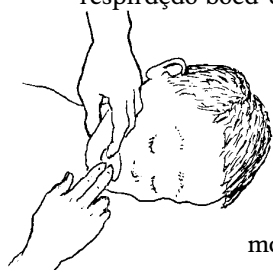


Se a pessoa estiver inconsciente:

- Deitá-la de lado com a cabeça baixa, voltada para trás e para o lado (ver acima). Se a pessoa tiver alguma lesão do pescoço ou da coluna, não volte a sua cabeça para trás nem mova a sua coluna.
- Se a pessoa tiver vomitado, limpe-lhe imediatamente a boca.
- Não lhe dê nada através da boca até a ela voltar a estar consciente.
- **Procurar ajuda médica.**

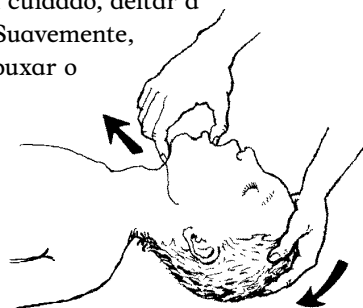
Respiração de socorro (respiração boca-a-boca)

Uma pessoa pode morrer no prazo de 4 minutos se não respirar. Se a pessoa parar de respirar por qualquer razão, comece imediatamente a fazer respiração boca-a-boca! Se a pessoa engoliu substâncias químicas, a respiração boca-a-boca também pode expô-lo a si aos químicos, por isso, antes de iniciar a respiração boca-a-boca, tape a sua boca com uma máscara de bolso ou um pedaço de tecido ou plástico grosso com um buraco no meio.

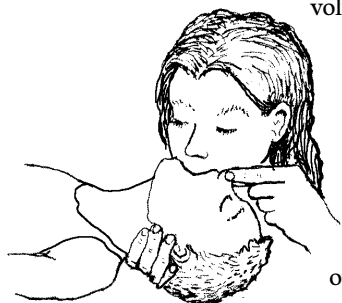


Passo 1: Usar rapidamente um dedo para retirar qualquer coisa que esteja presa na boca ou na garganta.

Passo 2: Rapidamente, mas com cuidado, deitar a pessoa com a cara para cima. Suavemente, virar a sua cabeça para trás e puxar o maxilar para a frente.



Passo 3: Fechar as narinas, apertando-as com os dedos, abrir a boca da pessoa, tapar a boca da pessoa com a sua boca e soprar com força para os pulmões, para que o peito se levante. Fazer uma pausa para deixar o ar voltar a sair e soprar



novamente. Repetir esta acção a cada 5 segundos.

Com bebés e crianças pequenas, tapar o nariz e a boca com a sua boca e respirar muito suavemente uma vez em cada 3 segundos. Continuar a respiração de socorro até que a pessoa possa respirar por si própria, ou até não haver dúvidas de que a pessoa está morta. Às vezes, você tem que continuar a tentar durante uma hora ou mais.

Nota: A não ser que haja uma ferida aberta ou sangramento da boca, não é possível passar ou apanhar HIV ou hepatite com a respiração boca-a-boca.